# zensor...

zensor 17 zomer 2002




Blad Lotusvijver
Ieplaan 21
2565 LC DENHAAG






Gretha Aerts, koan nr 40 ***Isan schopt de waterfles omver***

## Hoe ontvang je de Zensor?

Helaas is het niet langer mogelijk de Zensor kosteloos aan iedereen toe te sturen. Maar voor het luttele bedrag van 6 euro ontvang je vier nummers in de bus. Maak dit bedrag over op rekening 29 29 355 o.v.v. abonnement Zensor. Vergeet je adres niet te vermelden.

# Van de redaktie

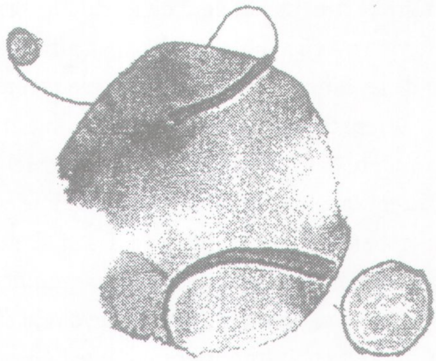
In de geschiedenis van het Zenboeddhisme zijn circa zeventienhonderd koans 'ontstaan'. Dikwijls waren het sterke verhalen die binnen een klooster een belangrijke functie hadden: de leerling te prikkelen en uit te dagen om inzicht te verwerven aan de hand van alledaagse kwesties. Niets werd uitgelegd en de leerling kon jarenlang broeden en tobben over de mogelijke oplossing. Wij beoefenen zen in een andere context. Koanstudie heeft dan ook een andere betekenis, hoewel het uiteindelijk blijft gaan om het inzicht. Nico zegt in zijn interview dat koanstudie een goede manier is om de verveling op het kussen te verdrijven. De studenten die in dit nummer aan het woord komen, vatten koanstudie wat minder licht op: 'Koanstudie is een niets ontziende, rigoureuze methode om je bij het moeizame proces van loslaten, afleren en ontprogrammeren te helpen,' schrijft de student 'Mountain of faith'. En Gretha zegt: 'Ik vat koanstudie op als een bereid zijn om een stap te zetten en niet alleen om inzicht te verwerven'.

Los van het nut, is een belangrijke vraag in dit themanummer: Hoe doe je het? Pijnig je je hersenen, knars je op je tanden of stop je hem in je buik? Laat je je meeslepen en overweldigen? Of gaat het er wat minder gepassioneerd aan toe en herhaal je bij elke in- en uitademing de kern waar het in de koan om draait? MU, MU, MU, je ademt MU in en MU uit. Welnu, dit nummer zindert van MU. Toen wij een aantal zenstudenten uitnodigden voor een gesprek, bleken de meesten terug te grijpen op de koan, wat is MU? Door concreet in te gaan op deze koan, wordt duidelijk hoe verschillend ervaringen zijn en dat maakt deze zensor rijk en boeiend.
Eén van de redactieleden vond een boekje van de dichter Bert Schierbeek uit 1959, De tuinen van Zen. 'Zen gooit niet alleen knuppels in de paleizen der groten, maar ook in de hoenderhokken der zekerheid van de kleinen,' zegt Schierbeek.
In stilte kakelen we er toch op los...!

Voorts in dit nummer een prachtige bijdrage van Henk in de haiku-hoek, 'zitten op vrijdag' door andere Henk, de aanwinstenlijst van de bibliotheek en de gebruikelijke mededelingen.
Veel leesplezier en een fijne zomer!

# Nico over koans

*door* ***Jacqueline Oskamp***



Illustraties Wilma Groenewoud

'**Rond koans** is in de loop der tijd veel mythevorming ontstaan: beroemde zenleerlingen die na jaren van tobben en twijfelen opeens door de bliksem getroffen worden en inzicht krijgen.' Het zijn sterke verhalen die volgens Nico voortvloeien uit de monastieke setting waarin koanstudie in Japan plaats vindt. De monniken leven dicht op elkaar en worden geacht niet met elkaar te praten. Maar ook de leraar geeft geen krimp: tijdens daisan geeft de leerling antwoord en als dat fout is, gaat er een belletje en is de ontmoeting afgelopen. Nico: 'Omdat er niets wordt uitgelegd kunnen monniken jarenlang op één vraag zitten broeden en tot uiterste wanhoop worden gedreven. Het is ook geen uitzondering dat via steekpenningen het goede antwoord wordt afgekocht.'

**In tegenstelling tot** de autoritaire opstelling van de Japanse zenleraren, gelooft Nico juist dat de dialoog de essentie van koanstudie is. 'In het westen proberen we een eigen invulling voor daisan te vinden. Wat moet binnen zo'n ontmoeting nu wel en niet gebeuren? Soms komt iemand met iets persoonlijks dat heel goed bruikbaar is. Soms is het niet bruikbaar. Daar is geen handboek voor. Het doel van een koan is dat het inzicht wekt. Dat betekent niet dat een leerling geacht wordt met een kant en klaar antwoord binnen te komen, want soms ontstaat het inzicht pas tijdens daisan.

**Wezenlijk is** dat je met een koan leert werken en dat dat iets met je doet. Dat is belangrijker dan het zogenaamde eindpunt. Laatst las ik een citaat van een Japanse leraar die zei: 'Ik hoop dat iemand met een ononderdrukbare vreugde de daisanruimte binnenkomt.' Daar gaat het om: dat je vol bent van een nieuw inzicht. Dat hoeft overigens niet altijd vreugde te zijn, want sommige koans gaan juist over lijden.'

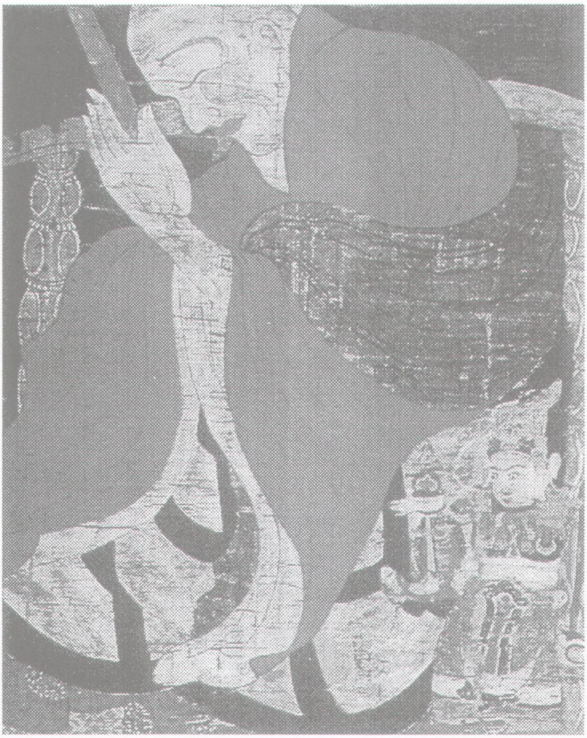
**Op de vraag wat het belang van koanstudie is**, antwoordt Nico droog: 'Het is een goede manier om de verveling te verdrijven. Alleen maar zitten stompt op den duur een beetje af en een koan brengt dan weer wat leven in de brouwerij. Daarom zou ik iedereen willen oproepen om met koans te gaan werken. Het is leuk. Het gaat over expressie. En het geeft een goed gespreksonderwerp tijdens daisan. Bovendien kunnen koans verhelderend werken. Je hebt bijvoorbeeld al honderd keer het woord 'verlichting', 'compassie' of 'sunyata' gehoord en je wilt nu wel eens echt weten wat het is. Dan kan koanstudie behulpzaam zijn.

**Naast traditionele koans** kun je ook met existentiële vragen werken. Bijvoorbeeld: is er leven na de dood? Is dat een onbeantwoordbare kwestie of kun je daar meer over zeggen? Door die vraag op een bepaalde manier aan jezelf te stellen, ga je je steeds dieper realiseren wat je zelf echt weet over leven en dood. Het is belangrijk dat een koan voor jou een spannende kwestie is. Het moet een vraag zijn die aan je knaagt. Anders werkt het niet. Traditioneel wordt bij koanstudie een vaste volgorde gehanteerd, maar ik kies liever koans die op dat moment bij iemand passen.'

**Koanstudie is** in veel opzichten een uiterst individuele aangelegenheid. Zo heeft de een er beduidend meer talent voor de ander – wat overigens niets zegt over de intensiteit van het proces. Ook Nico heeft geen vaste handelswijze tegenover zijn leerlingen. 'Bij de een help ik wat meer dan bij de ander, dat is heel intuïtief. Ik weet nauwelijks zelf hoe ik het doe. Daarom zegt men wel dat je koanstudie bij één leraar moet doen. Juist omdat het niet om de oplossing maar om de dialoog gaat. In het uiterste geval kan dat betekenen dat ik de antwoorden waar iemand mee komt fantastisch vind, terwijl een andere leraar diezelfde opmerkingen naar de prullenbak verwijst.'

**In koans is wel degelijk sprake van verschillende moeilijkheidsgradaties.** Zo noemt Nico Mumonkan nr.2 – Hyakujo's vos – een 'heel moeilijke' omdat het een diep inzicht vraagt. Daarnaast zijn er de zogenaamde *nanto koans* oftewel 'moeilijk te passeren' koans. Nico: 'Soms is het antwoord zelf op een koan niet zo ingewikkeld, maar wel om dat antwoord te leven. Wat in daisan plaats vindt is tenslotte heel kunstmatig. Er gebeurt niets als je het niet weet en er gebeurt niets als je het wel weet. Toch is het de bedoeling dat je een opgedaan inzicht vervolgens gaat leven. Mimi Maréchal, die programma's in de Tiltenberg gaf, kreeg op een gegeven moment te horen dat ze kanker had. Veel mensen verwachtten dat zij daar beter mee om zou kunnen gaan dan een ander. Daar maakte ze zich heel kwaad over: werken met een koan over de dood is iets heel anders dan de dood daadwerkelijk aangezegd krijgen. Dan piep je wel anders. In dat opzicht blijft koanstudie een beetje theoretisch. Je kunt alleen maar hopen dat je het kleine beetje inzicht dat je daar op doet, in je eigen leven ten gelde kunt maken.'





Japanse rolschildering, 13e eeuw Ichijoji, Hyogo, Japan

# Hoe oud is MU?

*Corrie Koppedraijer in gesprek met* **Gretha Aerts, Lolit ten Hengel** *en* **Lien de Jong**

***Een monnik vroeg Joshu, een Chinese zenmeester:***
***'Heeft een hond de Boeddha-natuur of niet?'***
***Joshu antwoordde: 'MU'.***
***De vraag is: Wat is MU?***

***Hoe zijn jullie met deze koan aan de slag gegaan?***

*(Lien)* In eerste instantie zei ik maar wat, om een ingang te vinden, want ik ervaar deze, maar elke koan als een ontoegankelijk en onlogisch verhaal. Op een gegeven moment ben ik op diepere dingen van mezelf gekomen. Op zich is dat aardig, maar ik werd ook wanhopig en kwam op een punt waarop ik moest zeggen: Ik weet het niet meer! En toen leek het vanzelf te gaan... leek ik me over te geven aan de vraag. Eigenlijk was dat een bijzondere ervaring, dat hele proces naar het antwoord toe.

Nico's bijdrage daarin was erg ondersteunend, waardoor ik MU als een leuke puzzel kon zien. Ik heb het nodig om gehoord te worden, ook al is het antwoord fout.

*(Lolit)* Toen ik deze koan hoorde, kwam direct het beeld naar boven van het kind dat ik toen verzorgde. Ik werd middenin de wereld gezet en voelde me omringd door boeddha's. Ik gaf ook meteen het antwoord: Dit kind is MU. Het was niet goed. Ik dacht stilletjes bij mezelf: het is wel het goede antwoord. Toen ik er eenmaal mee aan de slag ging, besefte ik dat ik weliswaar omringd word door boeddha's, maar dat ik mezelf buiten sloot.

***Maar hoe ging je ermee aan de slag?***

*(Lolit)* Ik heb er een tijd mee rondgelopen. Ik maakte mezelf bewust van het feit dat alles boeddha-natuur heeft. De koan galmde als een echo in mijn hoofd, door de dag heen, maar ook op het kussen. Op het kussen dagdroom ik veel, maar zoals je terug kunt gaan naar je ademhaling, kun je ook teruggaan naar je koan. De oplossing, of beter het inzicht, komt bijna altijd en bij elke koan op een onverwacht moment naar me toe. Soms is dat het foute antwoord, maar dat geeft niet, want het is mijn inzicht van dat moment en daarna ga ik weer over naar het volgende moment. Met MU

ben ik vaak bij Nico geweest. Nico heeft een manier van bespreken waardoor het zich verdicht, ik als het ware onder druk kom te staan, ik het op een gegeven moment doorzie en 'het' zich vertoont.
(*Gretha*) Ik kreeg deze koan op een van mijn eerste sesshins bij Genpo Roshi, zo'n vijftien jaar geleden. Ik wist toen niets van koans en heel weinig van zen.
Het eerste wat ik deed was erover nadenken. Ik antwoordde in de trant van: 'het is het hele universum en het doordringt alles'. Roshi zei: 'het is aardig wat je zegt, maar het is te bedacht'. Ook al ging ik verder met de koan, ik wist absoluut niet wat ik moest doen. Ik wist ook niet wat ik moest zeggen. Roshi instrueerde me. Ik moest het woord MU in gedachten herhalen. Telkens opnieuw: MU. Hij daagde me uit om verder te gaan. Op een gegeven moment vroeg Roshi: Show me the back of MU. Spontaan draaide ik mijn rug naar hem toe. Toen had MU mij even beet. Daarna vroeg hij: ,Hoe oud is MU' en antwoordde ik: ,oneindig oud...' en was ik weer teruggevallen in mijn denken...

***Besluit je bewust je denken te stoppen wanneer je merkt dat je daarmee niet verder komt?***

(*Gretha*) Er komt iets op, een gedachte, want in eerste instantie wordt mijn hoofd geactiveerd. Die ingeving moet ik eerst ventileren of opruimen en dan komt de volgende ingeving. Ik kan dat wat opkomt niet verwerpen of voor lief laten en verder gaan met de volgende gedachte, ingeving of impuls. Soms zijn het meerdere invallen tegelijkertijd en moet ik kiezen. Ik heb dus nodig om met mijn leraar van gedachten te wisselen. Door confrontatie met mijn leraar ruim ik iets op. Zo kom ik steeds iets verder, ruim ik op en kom ik weer iets verder. De koan zakt als het ware en brengt me dichterbij mezelf, tot ik het punt bereik waarop het antwoord zich voordoet. Mijn wens is natuurlijk om een koan direct en zo snel mogelijk op te lossen, maar zo werkt het helaas niet. Na verloop van tijd ben ik gaan inzien dat een koan meerdere aspecten heeft en dat het proces belangrijker is dan de oplossing zelf.

***Wanneer je een koan hebt opgelost, zoals die van MU, werkt het inzicht dan nog door, refereer je er nog weleens aan, heeft de koan effect op je verdere levenswandel?***

(*Lolit*) Ik heb MU niet opgelost. Ik merk dat ik er op terugkom en dat het zich verdiept.

***Ook al weet je de betekenis?***

(*Lolit*) Ja. Ik draag MU bij me tot ik de laatste adem uitblaas.

(*Gretha*) MU was een stap in de richting om dichter bij mezelf te komen. Ik had toen geen goed contact met mezelf. Daarna heb ik een hele weg gevolgd, waarvan niet te zeggen is wat ik aan MU heb te danken. MU was een markeerpunt. En MU, maar elke koan, doet zijn werk daarna, nadat je het antwoord hebt gegeven. Op het moment zelf deed het antwoord me verwonderen.

(*Lolit*) of ontnuchteren.

(*Lien*) Ik was ontroerd door MU.

Ik schrok me dood. De oplossing dwong me om me als het ware naakt aan de buitenwacht te tonen. Ik kon mezelf niet verbergen of verbloemen.

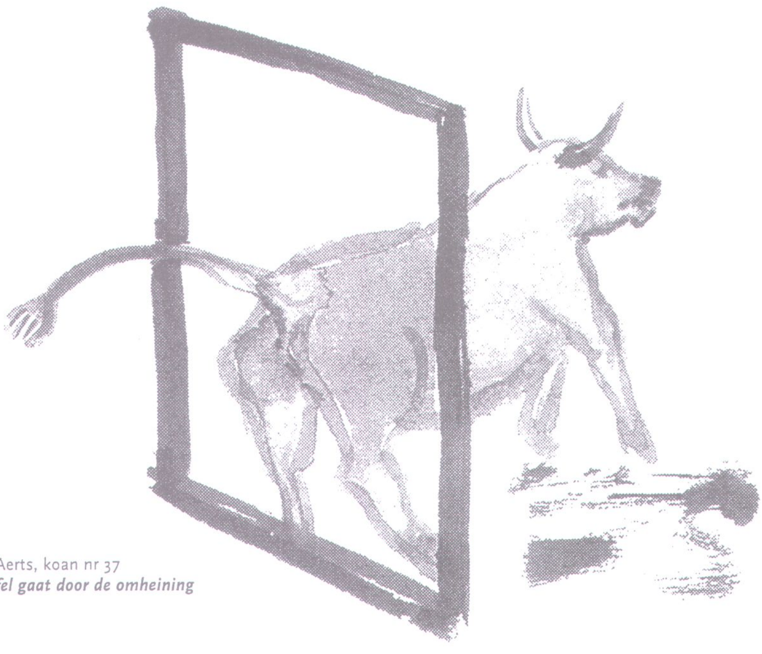
(*Lolit*) En zelfs als je je verbloemt, dan is het zo en niet anders.

(*Lien*) Ik was diep geraakt door MU. Ik ervaarde mezelf op dat moment wezenlijk anders. Door in contact te komen met MU was ik even onderdeel, deelgenoot van één geheel. Er was sprake van verbinding.

***Kun je MU door middel van een truc oplossen?***

(*Lolit*) Nee, zeg. Nee dat kan niet.

(*Gretha*) MU is niet met een truc op te lossen; maar sommige koans lijken sterk op elkaar en dan los je die min of meer routinematig op, zonder ze verder uit te diepen.



Gretha Aerts, koan nr 37
***Een buffel gaat door de omheining***

(*Lien*) Het hangt ervan af. Ik geef me niet altijd in dezelfde mate over aan zen. Ik ben soms een buitenstaander, een toeschouwer en is zen geen levensnoodzaak. Dan is de drang om een koan op te lossen minder aanwezig en wordt het gewoon een leuke puzzel. Een spel om weliswaar verstand en gevoel samen te ballen, maar dat hoeft niet te betekenen dat het inzicht dat mij dan ontvalt betekenis heeft of krijgt in mijn leven.
De manier van omgaan met een koan zegt, met andere woorden, iets over de manier waarop je je leven leidt of hoe je bent. Wanneer ik een koan heb, MOET ik ermee aan de slag, is het onontkoombaar, wil ik hem oplossen.
(*Lolit*) Dat heb ik ook. Soms zou ik dat koanboekje willen wegsmijten. Ik heb eigenlijk zo'n hekel aan koans. Ik heb altijd het gevoel door te mand te zullen vallen. Sterker nog, het is steeds een door de mand vallen. Tegelijkertijd, gekgenoeg, is dát mijn interesse. Afgaan totdat er niks meer af te gaan valt.
***In maatschappelijk opzicht bescherm je jezelf daar juist voor, ga je die situaties als het even kan uit de weg. En dit doe je vrijwillig en naar hartelust?!***
(*Lolit*) Ja. Ook al is het eng.
(*Gretha*) Ik hou ervan; koanstudie is een uitdaging.
(*Lien*) Ik doe het ook graag. Ik heb er geen angst voor. Ik beschouw een koan als een leuke puzzel. Er komt iets in me op en dat is het dan en ik vind het leuk om er met Nico over te praten. Ik ben ook nooit een streber geweest.
(*Lolit*) Mij speelt ook een zekere tijdsdruk parten. Ik heb nog maar zoveel jaar te leven en daarin wil ik alle koans opgelost hebben.
***Geef je weleens een koan terug aan je leraar met de mededeling hier begin ik niet aan, omdat je het nut van die koan niet ziet, laat staan de verbinding met je eigen leven?***
(*Lolit*) Natuurlijk niet. Dat is flauw.
(*Lien*) Ik heb nu een koan die ik vreselijk vind. Ik heb hem niet teruggegeven, maar ik werk er nauwelijks aan. Ik ga ergens zitten, waarvan ik weet dat ik niet aan de beurt kom voor daisan. Zo hou ik mezelf een beetje voor de gek en ik weet natuurlijkdat ik mijn verzet ertegen zal moeten onderzoeken.
(*Gretha*) Ik geef geen koan terug, ook al zijn ze niet altijd direct bruikbaar. Toch pas ik ze op de een of andere manier wel in, vertaal ik ze naar mogelijkheden en perspectieven in mijn leven. Het leven bevat een en al moeilijke, zware en onmogelijke vragen. Ik vat koanstudie op als bereid zijn om een stap te zetten en niet alleen om inzicht te verwerven. In die zin is er geen scheiding tussen mijzelf en de 'leer'.

# Aankondigingen

**Voor het seizoen 2002/2003**

**Studieklas: *Werken met Koan en Koanverhalen*.**

**Koans zijn intrigerende, paradoxale verhalen, die gebruikt worden om zen studenten tot inzicht te brengen.**

In de studieklas komen aan de orde:

* Wat zijn koans. Iets van de achtergrond en geschiedenis.
* Hoe kun je met koans werken?
* Wat hebben koans met mijn zen studie en/of mijn leven te maken?
* Werken met een aantal van de verhalen.

Ieder bijeenkomst begint met zazen. Eigen verhaal en inbreng zijn een belangrijk onderdeel van de lessen.

Donderdagochtend van 10.00-12.30 uur o.l.v. Gretha Aerts
*Data:* 5, 12 en 19 december '02
*Kosten:* € 37,50
*Data:* 17 en 24 april, 1 en 8 mei '03
*Kosten:* € 50
*Opgave:* secretariaat van de Zendo in Amsterdam t 020-685 19 83
Meer weten: t 020-672 42 15

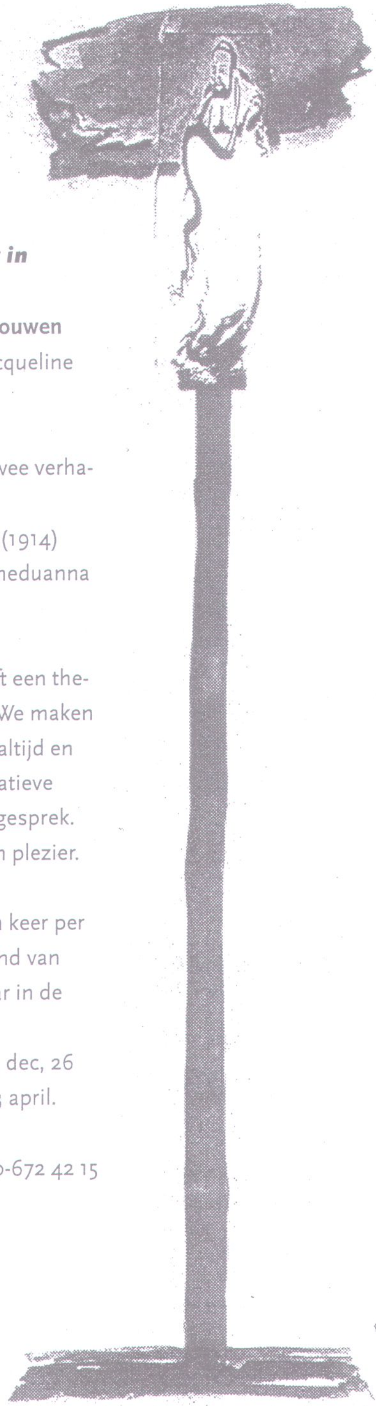
***Verdieping en plezier in het spirituele pad.***

**7 bijeenkomsten voor vrouwen**
o.l.v. Gretha Aerts en Jacqueline Wellenstein

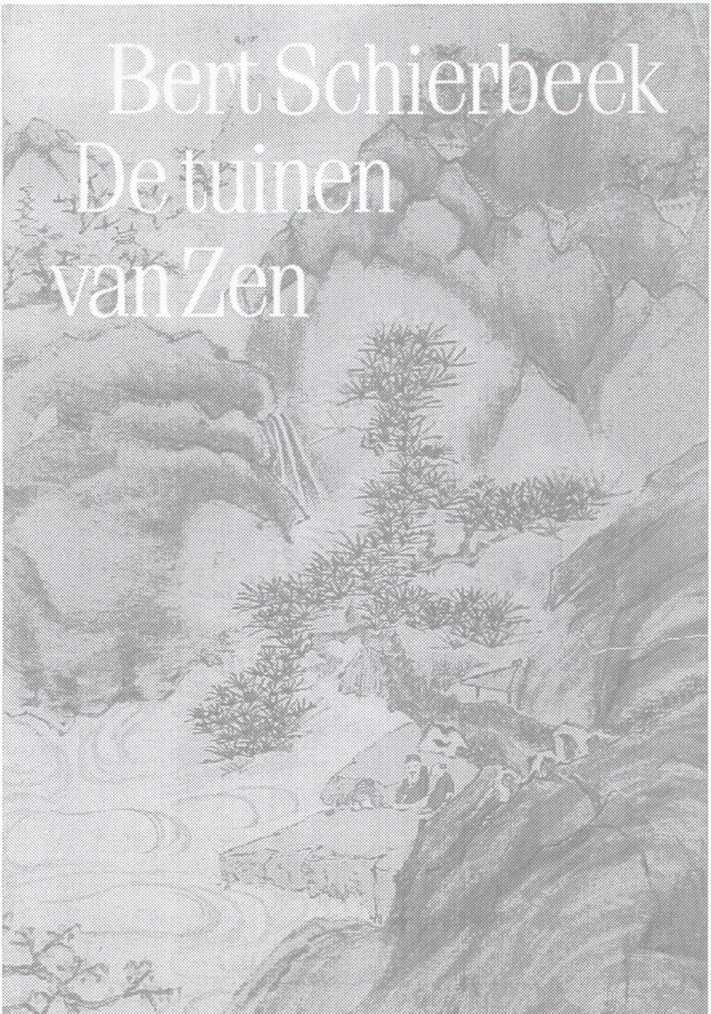
Het uitgangspunt zijn twee verhalen:
'Voor de Wet' van Kafka (1914)
'Inanna' van prinses Enheduanna van Akkad (2300 v Chr)

Iedere bijeenkomst heeft een thema en een vaste opzet. We maken gebruik van: meditatie (altijd en instructie mogelijk), creatieve werkvormen, ritueel en gesprek. Er is plaats voor ernst en plezier.

We komen ongeveer één keer per maand op zondagochtend van 10.00-12.30 uur bij elkaar in de Zendo in Amsterdam.
*Data:* 29 sept, 10 nov, 15 dec, 26 jan, 9 febr, 9 maart en 13 april.
*Kosten:* € 105
*Informatie/opgave:* t 020-672 42 15 of t 070-387 65 74



Gretha Aerts, koan nr 46
***Step down from the top of the pole,***
Shih- shuang Sekiso


Bert Schierbeek
De tuinen
van Zen
De Driehoek / Amsterdam

In 1959 schreef de dichter Bert Schierbeek (1918 -1996) het boek *De tuinen van Zen*. Wanneer je het boek nu leest, is het niet alleen frappant hoeveel Schierbeek toen al wist over de geschiedenis van het boeddhisme en het begrippenapparaat dat binnen zen wordt gehanteerd, maar ook hoe goed hij begreep waar het in essentie over gaat. Eigenlijk is het boek nauwelijks gedateerd en wellicht is het daarom ook nog altijd verkrijgbaar. Hieronder een paar citaten uit het hoofdstuk dat gaat over koans:

# *de creatieve paradox* of *de gans en de fles.*

'De koan is een techniek, meer een handeling dan een denkproces, want zij begint waar het denken niet verder gaat. Het is een sprong van denken over het zijn in het zijn. Deze techniek mag velen 'on-zinnig' aandoen, zij is het dan ook. Met behulp van de bizarste vormen van mogelijkheden tracht zij het 'onmogelijke', het 'ongrijpbare' vorm te geven. De koan is een vorm van mentale training. Er kan bij gelachen worden, dat is bijna een voorwaarde, maar het moet wel een 'bevrijdende' lach zijn, want bevrijding, satori, blijft het doel tot ook dat niet meer nodig is.'

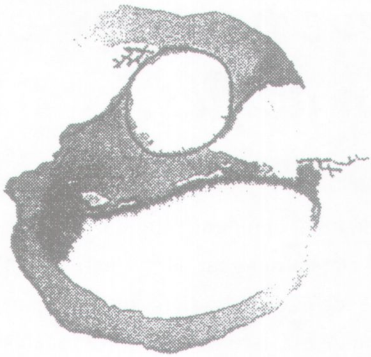
'Zen gooit niet alleen knuppels in de paleizen der groten, maar ook in de hoenderhokken der zekerheid van de kleinen. Zen kakelt mee met elke kip, alleen al om haar van haar eigen gekakel en de afschuwelijkheid ervan te doordringen. Laat je oorspronkelijke gezicht zien, door het 'schijnbeeld' ik te doorbreken. Boeddha brak de ketting van oorzaak en gevolg, om geboorte en dood in te bedden op een stroom van oneindigheid van ongeboren zijn.'

'Zen is geen theorie over het leven, maar het leven zelf. Over het leven kun je prachtige 'ideeën' hebben, maar het leven is geen idee. En daarom legt Zen aan de ene kant de nadruk op 'activiteit', nl. de vernietiging van ideeën en abstracties, waarvoor rustig zitten en 'niets doen' - denken en meditatie nodig is. Aan de andere kant trekt het de mens uit zijn meditatie, omdat zitten en niets doen het leven niet is.'

# Met de billen bloot

**In de jaren tachtig begon Lida Kerssies haar koanstudie bij Genpo Roshi. Aanvankelijk tot haar grote frustratie: 'Wat is er aan de hand? Ben ik hier soms te stom voor?!' Op den duur ontdekte ze hoe je in koans je eigen pijn angst kunt voelen. En weer loslaten.**

*door **Marieke Heijman***



'Voordat ik met de koanstudie begon was ik vooral bezig met volgen en tellen van de adem. Na een aantal sesshins stelde Roshi voor om met koans te beginnen. De eerste die hij opgaf was 'Mu', 'Joshu's Mu'. Roshi zei: 'begin daar maar gewoon mee'. Ik vond dat heel spannend. Mu heeft weinig aanknopingspunten en spreekt niet echt tot de verbeelding. Mu is typisch een koan die in je lijf gaat zitten. Met iedere ademhaling druk je Mu uit: je ademt Mu in en je ademt Mu uit.
Ik heb niet heel erg lang met Mu gezeten. Met 'The source of Mu' had ik veel meer problemen. Ik liep al snel tegen allerlei beperkingen op en raakte meer en meer gefrustreerd: 'Wat is er aan de hand?! Ben ik hier soms te stom voor?!' Iedere keer kwam ik bij Roshi binnen en iedere keer was het wéér niet het juiste antwoord. Tot al m'n ideeën uitgeput raakten en het antwoord spontaan kwam.

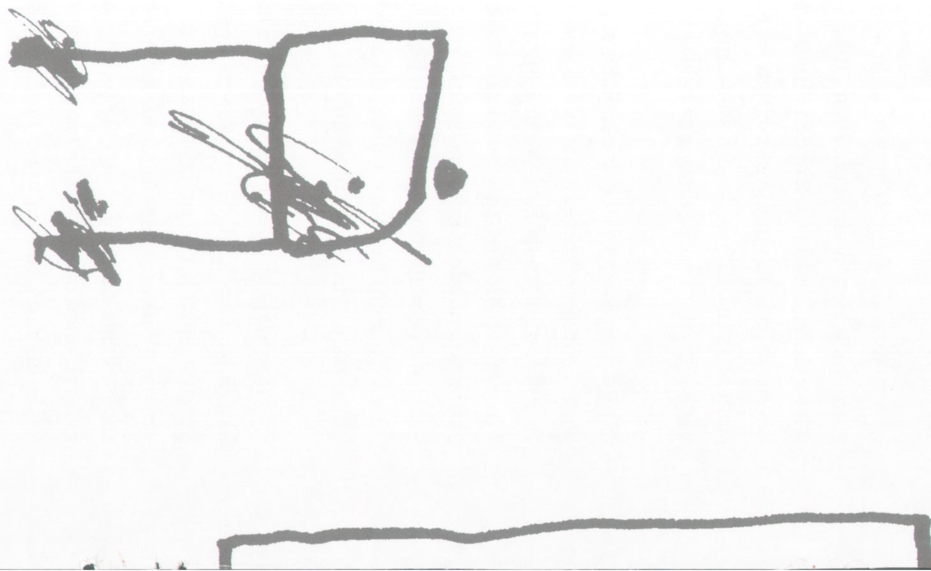
In de tijd dat ik in het zencentrum in Amerika woonde ging het snel met de koanstudie. Daar was de mogelijkheid om in daisan te gaan veel groter. Maar het gebeurde ook wel dat Roshi me lange tijd met één koan liet zitten,

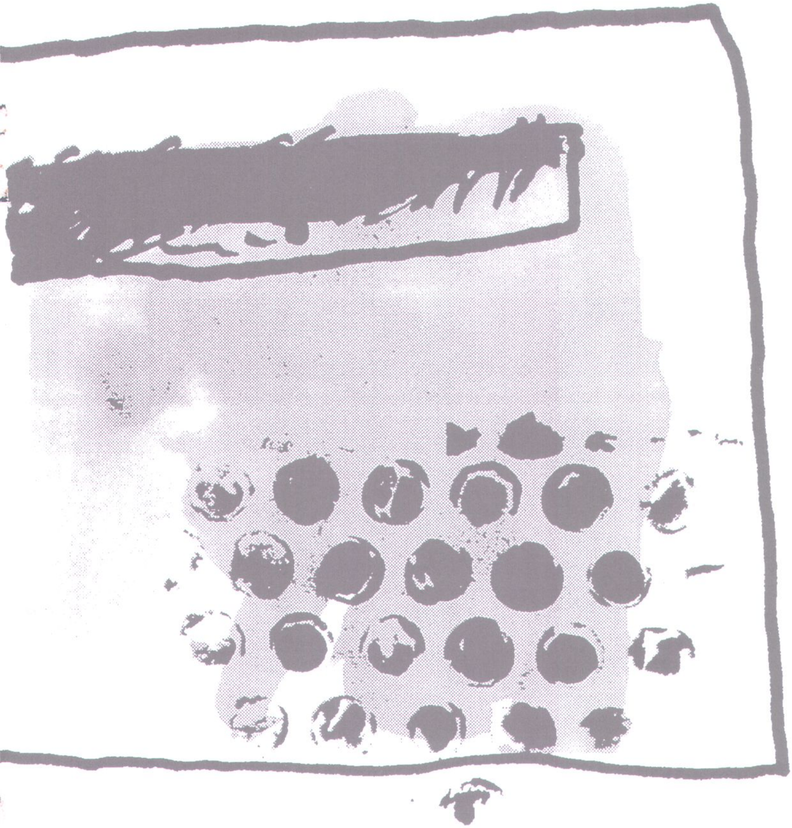
wel eens een half jaar. Er waren periodes dat Roshi de koanstudie onderbrak om alle studenten shikantaza te laten doen. Dan was ik opgelucht omdat ik koanstudie, zeker in het begin, best wel moeilijk en eng vond. Steeds maar weer bij die leraar binnenkomen met een antwoord, of het antwoord niet weten... Het gevoel hebben dat je afgaat of dat je met je billen bloot gaat...

In een koan als 'Gutei's vinger' krijg je te maken met emoties die opkomen. Als je een tijd met die koan zit kun je je identificeren met Gutei wiens vinger wordt afgesneden. En dan komt ook je eigen pijn en angst boven. Je gaat dan in die pijn zitten en daardoor kan je in daisan bij het presenteren van de koan de pijn en de angst van Gutei uitdrukken. Voor mij is het belangrijk om die emotie te beleven en dan weer los te laten.

'Kyogen's man up a tree' is een koan waar ik wel eens een 'talk' over heb gegeven in de zendo en waar ik ook mee werkte tijdens de periode van mijn hoofdmonnikschap. Deze koan komt steeds weer terug in mijn zenpraktijk. Kyogen die met zijn mond aan een tak hangt en niets vindt om zich aan vast te houden. Dat is een situatie die herkenbaar is in mijn leven. Het gaat over de angst om zekerheden te verliezen: Wat gebeurt er als je die tak loslaat? Je kunt wel dood vallen. De angst voor het niet weten, voor het onbekende. Durf ik los te laten?

In koanstudie blijkt een verstandelijke manier van benaderen niet te werken. Bijvoorbeeld bij het werken met de vraag 'Wat is je oorspronkelijk gelaat voordat je ouders geboren waren?' ontdek je al snel dat je er met gewoon denkwerk niet uitkomt. Je kunt het antwoord niet verzinnen, je moet net als bij Mu de vraag diep op je in laten werken en het antwoord uit zichzelf laten opkomen. Keer op keer ontdek je dat het er om gaat ter plekke, in het moment, spontaan en direct te reageren.'





## Haiku-hoek:

*door* ***Henk van der Geest***

# *Ryokan* 2

Toen Ryokan (1759 – 1831) tweeën dertig jaar was, werd hij hoofdmonnik van het klooster Entsu-ji, waar hij al tien jaar verbleef.
Daar kreeg hij ook van zijn leraar een inka, het certificaat als bewijs van zijn verlichting. Daarin schreef de zenmeester: Ryo lijkt een dwaas, maar hij bereist de brede Weg; ongebonden, wie kan hem doorgronden? Ik geef hem dit certificaat samen met de houten staf; waar hij ook rondzwerft, hij zal de rust behouden die hij binnen deze muren verkreeg.

Een zwerver is Ryokan zijn hele leven geweest. Hij is een van de weinige bekende zenfiguren die zijn hele leven van het bedelen heeft geleefd.
Toen hij zeventig jaar was, ontstond tussen hem en de beeldschone Teishin een sterke liefdesband.

Nadat Teishin hem voor het eerst had ontmoet, schreef zij hem het volgende gedicht:

*De vreugde u zo*
*voor het eerst te ontmoeten*
*is voor mij een droom*
*waaruit ik nog niet ontwaakt ben*
*of ooit ontwaken zal*

Waarop Ryokan antwoordde:

*In een droomwereld*
*doezelen we weg*
*en praten over dromen –*
*droom, droom verder*
*zoveel als je wenst.*

Ryokan kreeg vanwege zijn zwarte mantel en zijn bruinverbrande gezicht van Teishin en hun vrienden de bijnaam 'kraai', in het Oosten symbool van eeuwige liefde. Zeer verheugd hierover schreef hij de tanka:

*Vrij als een vogel*
*om te gaan waar ik wil*
*vanaf morgen*
*zal ik de naam 'kraai' dragen*
*door vrienden mij gegeven*

Teishin voegde daaraan toe:

*Als de bergkraai*
*naar huis vliegt*
*moet hij dan*
*zijn kleine geliefde*
*met haar zachte vleugels*
*niet meenemen?*

De laatste jaren van zijn leven waren hij en teishin veel samen; ze maakten gedichten en spraken over literatuur en religie. Na vier jaar verslechterde Ryokans gezondheid plotseling.

Teishin haastte zich naar hem toe en bleef in de laatste dagen voortdurend bij hem. Toen zij bij hem aankwam, dichtte Ryokan:

*Jij mijn geliefde*
*wier komst ik zo verbeidde,*
*bent hier gekomen...*
*Nu zien wij elkander dan aan –*
*wat valt verder nog te wensen*

Teishin antwoordde:

*Ook voor iemand*
*voor wie geen onderscheid bestaat*
*tussen leven en dood*
*is de naderende scheiding*
*voor u uiterst pijnlijk.*

Het antwoord van Ryokan was:

*Waar je ook kijkt*
*de karmijnrode bladeren*
*worden verstrooid*
*een voor een*
*voor en achter.*

# Wat is een koan?

**In de geschiedenis van het Zenboeddhisme zijn, zowel in China als in Japan, circa zeventienhonderd koans, korte verhalen, in een zeer compacte vorm overgeleverd.**

Ze zijn in de kloostersituatie ontwikkeld en dienden een pedagogisch doel: de leerling te prikkelen, uit te dagen en te confronteren met kwesties of vraagstukken die hem helpen in zijn beoefening van zazen en die hem helpen bij het verwerven van inzicht. In het monotone kloosterleven leek een extra stimulans gewenst of misschien wel noodzakelijk te zijn. Een koan wordt door de leraar gegeven. De leerling krijgt een voorwerp van oefening aangereikt en krijgt daarmee de mogelijkheid om zijn inzicht te tonen; het is aan de leraar om te zeggen of de leerling daarin is geslaagd of niet.

Maar wat is nu precies een koan?
Een paradox? Een raadsel? Een vraag, kwestie of probleem dat niet kan worden opgelost met je denken? Een proeve van inzicht?

Genpo Roshi schrijft in het winternummer van de Kanzeon Sangha dat een koan zowel het een als het ander is, maar ook dat eigenlijk niet exact te omschrijven is wat een koan is. Eén ding is duidelijk: een koan handelt over je leven. „If you realize what it is, then you realize what your life is". Een koan is je leven en je leven een koan. De oplossing van de koan ligt dan ook niet buiten jezelf, maar in het volledig ervaren van jezelf en van je eigen leven. Sommige koans nodigen je uit om samen te vallen met een personage of voorwerp in de koan en wordt in die identificatie het inzicht je duidelijk. „Laat je meeslepen en overweldigen. Als je moet lijden, lijd! Als je je moet laten verrukken, laat je verrukken! De koan is een punt van aandacht en vereenzelviging, zodat het verschil tussen jou en de koan opgeheven wordt", zegt Nico Tydeman in Zitten, de praktijk van zen. De oplossing bedenk je niet, maar toont zich als het ware aan je, ben je of word je.

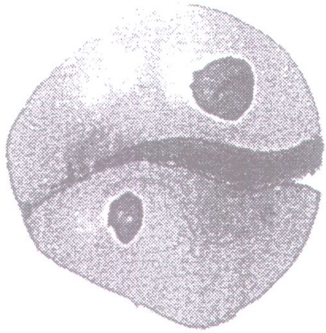
Mumonkan zegt in The Gateless Gate dat een koan een opener van de geest is, een uitdaging gesteld aan het innerlijk. Een koan is een opdracht om het zien in je wezen te verwezenlijken. Zij handelt derhalve eerder over een geestesgesteldheid dan over woorden. De leerling wordt aangemoedigd spontane en directe antwoorden te geven, welke de kern van de koan uitdrukken. De antwoorden zijn niet in verbale zin te geven. Je laat ze zien, met je mimiek, met je lijf, met je hele hebben en houen. In alle naaktheid sta je voor je leraar....


**Bronnen**:
Genpo Roshi, *Might as well be deluded*, winter 2002 in Kanzeon Sangha;
Genpo Roshi, *The eye never sleeps*;
*Mumonkan, Two zen classics*;
Nico Tydeman, *Zitten, de praktijk van zen.*


Met dank aan Gretha Aerts

# Wat is dit leven?

*door* ***Marjolein de Vink***



**Maurice Knegtel besloot de officiële koanstudie te laten voor wat hij is en zich te richten op situaties uit zijn eigen dagelijks leven. Zo kan een langsrijdende tram leiden tot de vraag 'hoe breng ik de tram tot stilstand'? Over hoe onbeantwoordbare vragen toch geleefd kunnen worden.**

'Zeven, acht jaar lang heb ik bij Genpo met de eerste 200 koans van de zogenaamde officiële lijst gewerkt. Wat ik altijd aan die lijst heb gewaardeerd, is dat er zo'n slimme opbouw inzit: je vondst is tegelijkertijd je struikelblok. Een fantastische pedagogiek want alles wat je vindt moet je direct weer loslaten om de volgende koan weer vanuit een ander perspectief te kunnen zien.

Tot ik op een moment een aantal koans minder interessant begon te vinden. 'Hoe krijg je een pagode van drie verdiepingen uit een theepot'. Dat was eigenlijk op dat ogenblik niet aan de orde in mijn leven. Om daar nou echt een hele tijd mee bezig te zijn.... Ik vind koantraining ook echt monastieke training, kloostertraining. Als ik bij Genpo een training deed, was ik intensief aan het werken met koans, maar als ik weer thuis was in Amsterdam, was ik weer bezig met shikantasa. Dan was ik alleen maar aan het zitten.

Ik hecht wel heel veel waarde aan mijn eigen levenskoans. Al vóór mijn boeddhistische training stonden voor mij twee vragen steeds centraal: 'wat is dit leven, waar gaat het over'? En: 'wat is mijn antwoord op tijdelijkheid en vergankelijkheid'? Met name de vraag 'wat is dit leven' is een vraag die je voortdurend op allerlei verschillende nivo's kunt benaderen.

De kunst is om een probleem of een situatie waar je tegen aanloopt, te vertalen tot zo'n vraag; en om vervolgens te weten hoe je er op een koan-achtige manier mee kan werken. Dat is een aspect van de cursus 'Zelfonderzoek' die ik in het centrum geef; hoe vertaal je een probleem of situatie uit je dagelijks leven, naar een adequate vraag. De eerste hindernis is vaak dat het moeilijk is om te zien dat er überhaupt iets wringt.

Vervolgens gaat het bij een levenskoan erom, hoe je zo'n mentale vraag laat neerdalen in een fysieke vraag. In een vraag die je leeft. Door me met zo'n vraag te vereenzelvigen, zo'n vraag steeds verder te verdiepen, hoef ik op een bepaald moment die vraag niet meer te stellen. De vraag is dan zo eigen geworden, dat hij is ingesleten. Ook al ben ik dan niet meer bewust met de vraag bezig, hij speelt wel altijd mee op de achtergrond, en is eigenlijk een kader waarbinnen mijn hele zentraining staat. Dat heeft zo'n rijkdom dat ik de rest van mijn leven met zo'n vraag bezig kan blijven.

Een voorbeeld. Nu, op dit moment, komt er een tram langs. De vraag 'wat is dit leven, wat is er gaande', kan ik dus richten op die tram – ik hoor namelijk een tram. De koan zou dan kunnen zijn 'breng die tram tot stilstand'. Ik ga dan werken met de vraag 'wat ervaar ik nu de tram langskomt'. Hoewel ik daar verstandelijk niet uit kom slijt die vraag langzaam in mijn bewustzijn in. En op een gegeven moment krijg ik de evaring dat er feitelijk geen onderscheid is tussen mijn leven, mijn bewustzijn en de tram die op dat moment langs komt. Dat noemen we de non-duale ruimte.
Op het moment dat ik dat ervaar, zou je kunnen zeggen dat ik volledig die vraag ben geworden. Er is geen onderscheid meer tussen mij en de tram; en op dat moment van geen-onderscheid ben ik wellicht in staat om de koan 'hoe breng ik de tram tot stilstand' op een trefzekere, heldere manier te belichamen. Ik begrijp hem niet, maar ik leef hem echt.

Toen ik een aantal jaren geleden tegen Genpo vertelde dat ik wilde stoppen met de lijst, had hij daar wel vertrouwen in. Mijn koantraining heeft mij geleerd situaties uit het dagelijkse leven te vertalen tot vragen waar ik op een koan-achtige wijze mee kan werken.'

## Koanstudie

*door* ***Mount of faith***



Een vreemd woord koanstudie voor zoiets irrationeels als het werken met een koan. Het is geen studie waarbij je iets leert, maar veeleer áfleert. En daarmee ben je direct bij de kern van de zenpraktijk: het zich losmaken, bevrijden van ideeën, verwachtingen, denkpatronen, etc. Kortom, het conglomeraat dat het beeld vormt van wie we denken te zijn, onze 'persoonlijkheid', ons kleine 'ik'.

Om tot iets anders te geraken, hebben we het een en ander prijs te geven; dat andere dat onze ware aard wordt genoemd of onze Boeddha-natuur. Shunryn Suzuki zei in 'Zen-mind, beginners-mind': Zen practice is the I don't know practice'. En Prabhasa Roshi, die de Noorderpoort in Drente stichtte, had het over 'het steunen op niets, de ware grondslag van het leven'.

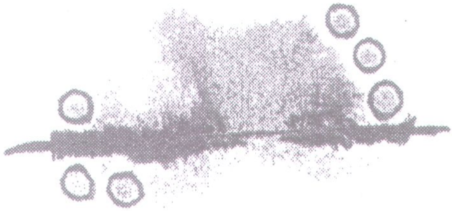
De koanstudie is een niets ontziende, rigoureuze methode om je bij dit moeizame proces van loslaten, afleren, ontprogrammeren, te helpen. Het laat je bij tijd en wijle alle hoeken en gaten zien van je ‚persoonlijkheid', dit schijnwezen, dat we maar al te vaak als iets standvastigs en als onveranderlijk willen zien. En hoe hardnekkig onze ideeën, gedachtepatronen daaromtrent zijn!

Ik werk nu zo'n jaar of acht met koans bij Genno Sensei in Parijs. Ik herinner me nog heel goed hoe ik in het begin enorm worstelde met de vraag: Wat is de oorsprong van MU? Hoewel de vraag daaraan voorafgaand, Wat is MU, ook geen lieverdje is, heb ik me over de oorsprong van MU op een gegeven moment enorm opgewonden. Ik was er behoorlijk intensief mee bezig op een retraite in Normandië. Menig keer had ik het idee werkelijk het goede antwoord te weten. Het was telkens mis. Op een gegeven moment vroeg ik me af waar ik nu toch in godsnaam mee bezig was. Heb ik werkelijk niets beters te doen dan me dag in dag uit met zo'n stomme vraag bezig te houden? Kan ik niet beter teruggaan naar de samenleving en me met nuttigere zaken bezighouden? 'Ja', zei Genno Sensei doodnuchter, toen ik mijn vragen opstandig naar voren bracht. 'Ja, omdat we een scheiding maken tussen hier (de sesshin) en daar (de buitenwereld).'
Gaandeweg ben ik beter gaan begrijpen wat koans met je doen. Van tijd tot tijd ben ik verbaasd over de genialiteit van dit systeem. En gelukkig zijn ze niet altijd even moeilijk!

Een koan wordt niemand opgelegd. In de Kanzeon Sangha hebben we de luxe situatie dat we de vrije keuze hebben om met een koan te werken of niet. Van oorsprong is het de methode waar de Rinzai-traditie mee werkt. Maezumi Roshi, de leraar van Genpo Roshi, heeft elementen van de Soto en Rinzai-traditie gecombineerd. Zodoende heeft de koanstudie in onze training, die toch een Soto-training is, een plaats gekregen.
Toen Genno Sensei me vroeg of ik met een koan wilde werken, antwoordde ik dat ik er wel nieuwsgierig naar was. Prompt had ik mijn eerste koan te pakken, of de koan mij! Ik heb er nooit spijt van gehad. Het is een stuk gereedschap voor de klus die ik te klaren heb. En nieuwsgierigheid is niet altijd een slechte eigenschap.

# Hoe een koe een haas vangt

*door* **Corrie Koppedraijer**



Mijn eerste koan – ik weet nog precies welke het was – heb ik met ontzag ontvangen, alsof mijn zenbeoefening nu echt begon. Ik leerde hem uit mij hoofd, zoals ik vroeger de wekelijkse psalm uit mijn hoofd leerde. Het varkentje moest zo snel mogelijk gewassen worden om daarmee te bewijzen dat ik 'rijp' was voor koanstudie en om mijn leraar te tonen dat ik het slimste meisje van de klas was. De 'oplossing' liet lang op zich wachten, alhoewel in dit verband tijd rekkelijk is. Ik probeerde vooral een intelligente en originele oplossing te vinden. Maar mijn leraar zei op alles wat ik de oplossing vond onverbiddelijk 'nee'.
In de loop der tijd ben ik zijn onverbiddelijkheid gaan waarderen, want ik ben snel tevreden met de eerste de beste oplossing en heb weinig animo en geduld om verder te piekeren.

Inmiddels ben ik drie jaar verder en heb ik een aantal koans achter de rug. Nog altijd voel ik de aandrang om snel tot een oplossing te komen en de beste van de klas te willen zijn. Meestal geef ik toe aan die neiging en troost me met de gedachte dat alles illusie is.

Aanvankelijk dacht ik dat de koan exclusief voor op het kussen was. Ik zat en repeteerde het uit mijn hoofd geleerde versje. Met stijgende irritatie ontdekte ik dat dat niets opleverde: denken had geen zin dus kon ik het net zo goed laten. Maar wat dan? ik wist niet wat ik er op het kussen mee moest doen. En dat weet ik nog steeds niet. Of beter gezegd, mijn ervaring is dat op het kus-

sen zich zelden een oplossing aandient, omdat ik er te bewust van ben dat ik met een koan zit. Ik heb dit 'probleem' – hoe met een koan te zitten – niet met mijn leraar besproken, dat zag ik toen als een soort zwaktebod.

Vanuit frustratie dus heb ik afgeleerd expres met mijn koan op het kussen te gaan zitten. Ik ben het anders gaan doen. Als ik een koan aangereikt krijg, stop ik hem meteen weg, ergens in mijn buik, althans dat verbeeld ik me. Vanuit het nestje aldaar laat ik hem een toontje meezingen in mijn dagelijks bestaan. Door de dag heen kondigt hij zich aan, de ene dag wel of vaker en de andere dag niet. Ik mijmer wat en laat hem een beetje in mijn binnenste dobberen. Zodra ik mijn denken activeer, stop ik hem weer lekker weg in zijn hol. AF! Tot hij zich opnieuw aandient. Het aardige is, dat hij zich soms in de vorm van een oplossing kenbaar maakt. Patsboem, hier ben ik!

Ik wil niet beweren dat ik nooit met mijn koan op het kussen zit. Eigenlijk laat ik hem ook daar gewoon komen of verdwijnen. Ik prefereer het vrije spel van mijn geest en daarin is alles mogelijk, ook een koan.
Doordat ik mijn koan de hele dag laat meezingen, geef ik vorm aan zen als leefwijze. Ik kan over kwesties aangaande leven en dood nadenken, een verhandeling lezen, een boom opzetten met vrienden, maar dan speelt 'het' zich daar boven af en een koan komt van onderen, waardoor ik beter besef wat mogelijke betekenissen zijn van leven en dood. Het fibreert als het ware door mijn hele lijf.

Inmiddels vertrouw ik mijn eigen wijze van koanstudie. Als mijn leraar geen genoegen neemt met mijn oplossing, wordt mijn neusje uiteraard gekrenkt, maar ik neem ook de woorden van mijn leraar in me op, die vertellen wat eraan schort en die stop ik bij de rest in mijn buik. Een enkele keer verlangt mijn leraar nóg een oplossing en dat is ècht een uitdaging...
Een koan werkt bij mij beter dan een voornemen. Het voornemen bijvoorbeeld om vandaag op mijn adem te letten, vergeet ik makkelijk en ik legitimeer mijn vergeten ook nog eens uitstekend. Door me zo nu en dan bewust te zijn van mijn koan, word ik indirect gestimuleert om me bewust te zijn van mijn ademhaling. Sterker nog, door aandacht te geven aan mijn koan rust ik even uit, neem ik de tijd voor mezelf en soms heeft dat tot resultaat dat ik ook bewuster bezig ga met wat ik op dat moment aan het doen ben. Zo zie je maar hoe een koe een haas vangt!

# ZittenOpVrijdag

*door* **Henk Nijhuis**

**Op vrijdagavond ga ik graag naar de zendo.**
**Het is er een rustige avond. Door het ritueel dat we volgen krijgt de drukte in mijn hoofd wat ruimte. Zo wordt het verschil tussen hoofd- en bijzaken vaak iets duidelijker. Ik krijg er ook wel eens een helder idee. Meestal geldt: zolang ik daar zit voel ik me goed.**
**Ik kom er aardige mensen tegen en herinneringen aan Leo Notteboom.**
**Die avond is me ook dierbaar geworden als een vast moment van bezinning in mijn eigen rommelige geschiedenis van de afgelopen jaren.**

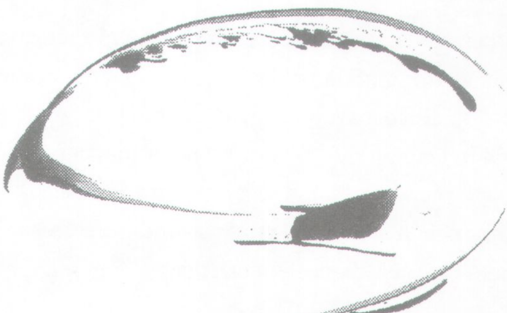
Een paar jaar geleden raadde een kennis mij de beginnerscursus van Nico aan. Ik ging leren mediteren en dat beviel wel. De sfeer op die cursus sloot aan bij de vraag waar ik op dat moment mee bezig was: wat is eigenlijk belangrijk voor mij? Lange tijd was dat vooral mijn gezin; na m'n echtscheiding heb ik me meer op mijn werk gericht. Toen bleek dat werk (lesgeven) onvoldoende bij me te passen. En er leek niet veel meer belangrijk te zijn. In de meditatiecursus werd ik gestimuleerd om regelmatig te gaan zitten en te zien wat er dan bij me opkwam. Om aandacht te nemen voor hetgene dat dan in mijn hoofd belangrijk blijkt. Het leek op mijn ervaringen bij lange fiets- en wandeltochten. Er kwam ruimte in mijn hoofd om ook lastige gedachten toelaten. Die zijn dan beter te hanteren. Nergens anders werd ik hierin gestimuleerd; niet in m'n familie of m'n gezin en niet door collega's. Er waren teveel mensen die me veel preciezer wilden voorschrijven wat ik moest doen. En dat kon ik niet meer verdragen.

Het moet bijna vier jaar geleden zijn dat ik de beginnerscursus èn die voor gevorderden had afgerond. Ik wilde graag doorgaan met mediteren en besloot om dat op dinsdagavond te gaan doen. Daar was ik al eens wezen kijken en vond het er eigenlijk wat druk: meer mensen en meer rituelen dan ik van de cursus was gewend. Op de eerste dinsdag van dat seizoen werd aangekondigd dat er ook op vrijdagavond gezeten kon worden. Maar dan met minder rituelen. Ik besloot om dat te proberen en het beviel meteen.

Rond diezelfde tijd kon ik m'n werk niet meer volhouden. Ik stopte en ging op zoek naar iets anders. Maar dat viel tegen. Ik vond geen werk en kwam terecht in een periode van somberheid en angstaanvallen. Het heeft nogal tijd en moeite gekost om daar doorheen te komen. Ik had veel aan zelfhulp-boekjes en de huisarts; aan de steun van m'n werkgever (de bedrijfsarts en anderen); aan het contact met m'n kinderen en aan het besluit om een goe-de computer te kopen en bij dat apparaat een nieuw beroep te zoeken. Maar het gaf ook steun om op vrijdag naar de zendo te gaan. Dat was een vast punt om te peilen hoe het ermee stond. Ik voelde me er veiliger dan thuis, waar ik last had van luidruchtige buren. Leo zorgde voor een gastvrije sfeer; hij leefde met me mee en heeft af en toe m'n sombere verhalen aange-hoord. Het was ook zinvol om mee te gaan doen als jikido en eens in de maand de avond te verzorgen.

Zo'n anderhalf jaar geleden begon ik in een nieuw huis aan een nieuwe baan. Dat was nog even heel spannend maar bleek gelukkig het begin van een betere periode. Ik heb Leo nog kort voor z'n dood kunnen vertellen dat het de goede kant op ging. De vrijdagen zijn zonder hem natuurlijk anders. Maar ze zijn voor mij nog steeds waardevol. Ik ben de laatste jaren ingrij-pend veranderd en dat is nog niet afgelopen. Door regelmatig te gaan zitten houd ik in de gaten wat er met mij gebeurt. Ik zie eerder wanneer het niet goed gaat. Maar ik zie ook beter wanneer het meezit. En wat er belangrijk voor me is (bijvoorbeeld dat ik voor het eerst van m'n leven plezier in m'n werk heb).

De vrijdagavond in de zendo geeft ruimte in m'n hoofd doordat ik me er meestal gewoon goed voel.



# **Bibliotheek** *Kanzeon Zencentrum Amsterdam*

**Lijst van aanwinsten** voorjaar 2002

**Dogen Zenji**
***Shobogenzo Zuimonki & Fukanzazengi;***
*juwelen uit de schatkamer van de Dharma & universele aanbevelingen voor de beoefening van zazen*
Vertaald door Dirk Horai beemster en ingeleid door Nico Tydeman
Uitg. Asoka, 2001

**Nico Tydeman**
***Het temmen van de os***
Uitg. Karnak, 1991

**Chögyam Trungpa**
***Geboren in Tibet,***
*zoals verteld aan Esmé Cramer Roberts*
Uitg. Asoka, 1977

**Chögyam Trungpa**
***Spiritueel materialisme doorsnijden***
Uitg. Servire, 2e druk 1999

**Sogyal Rinpoche**
***Het Tibetaanse boek van leven en sterven***
Uitg. Servire, 1994

**Pema Chödrön**
***Waar je bang voor bent;***
*moed en mededogen in moeilijke tijden*
Uitg. Servire, 2001

**Dr. Tjeu van den Berk**
***Mystagogie;*** *inwijding in het symbolische bewustzijn*
Uitg. Meinema, 3e druk 2001

**Bodhidharma**
***De oorsprong van zen;***
*oorspronkelijke chinese zen-teksten, geschreven door de eerste zenpatriarch*
Vertaald en ingeleid door Red Pine
Uitg. Karnak, 1993




**Shunryu Suzuki**
***Branching streams flow in the darkness***
University of California Press, 1999

**David Chadwick**
***Crooked cucumber;***
*the life and zen teaching of Shunryu Suzuki*
Broadway Books, 1999

**Zenkei Shibayama**
***The gateless barrier;***
*zen comments on the mumonkan*
Shambala Boston, 2000

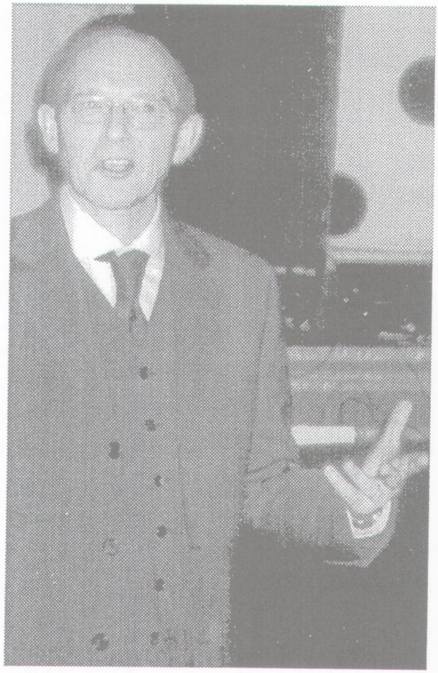
**Bernie Glassman**
***Bearing witness;***
*a zenmaster's lessons in making peace*
Bell Tower, 1998

**Rick Fields**
***How the swans came to the lake;*** *a narritive history of Buddhism in America*
Shambal Boston, 1992

**Andy Ferguson**
***Zen's Chinese heritage;***
*the masters and their teachings* Wisdom Publications Boston, 2000

**Ton Lathouwers**
***Meer dan een mens kan doen;*** *zentoespraken*
Uitgeverij Asoka, 2000

# Mededelingen



**Citysesshin Nico Tydeman**
Vanaf woensdag 4 juli t/m zondag 7 juli,
9.30 tot 17.30 uur.
Onder leiding van Nico Tydeman.
Opgave vooraf noodzakelijk,
telefoon 020 – 685 19 83/627 64 93
e-mail secretariaat@zenamsterdam.nl

**Zensesshin Genpo Merzel Roshi**
Vanaf vrijdag 30 augustus om 11.30 uur
tot en met zondag 8 september 17.00 uur
leidt Genpo Merzel Roshi een *big mind*
zensesshin in de Tiltenberg.
Opgave voor 17 augustus bij de Tiltenberg,
telefoon 0252 – 517 044
e-mail programma@tiltenberg.nl

**Zensesshin Catherine Genno Pages, Sensei**
Van zondag 4 tot zaterdag 24 augustus,
2 periodes van 9 dagen (met 1 dag rustdag)
in Vajradhara-Ling, Vimoutier, Normandie,
Frankrijk
Opgave bij Dana Montrueil, Parijs
telefoon 00 33 (0)1 498 891 65 of
e-mail dana@chello.fr
na 4 augustus telefoon 00 33 (0)2 333 900 44

## Thema in de komende Zensor

### ✲ Zen en autoriteit

Door middel van zenbeoefening kan een zekere vrijheid worden ervaren. Vrijheid in gebondenheid, zou je kunnen zeggen. Toch ervaren de meeste zenbeoefenaars een spanning tussen vrijheid en gebondenheid, met name wanneer ze geconfronteerd worden met een vorm van autoriteit, bijvoorbeeld de leraar, het bestuur en daarbuiten: je baas, partner, organisatie, de regering.
In het najaarsnummer van de Zensor wordt aandacht besteed aan het spanningsveld tussen zen en autoriteit.

Kopij is van harte welkom. Deze kun je sturen naar Corrie Koppedraijer: kopa@xs4all.nl of deponeren in de doos in het theehuis. Sluitingsdatum voor het 'zen en authoriteit'-nummer is half oktober 2002.
Natuurlijk kun je van te voren altijd even overleggen met een van de redactieleden.

**Zensor... is**
**het mededelingenblad**
**van het Kanzeon**
**Zencentrum Amsterdam**
**en een open forum voor**
**alle leden van de Sangha.**

*Redaktie*
Corrie Koppedraijer
Henk van der Geest
Jacqueline Oskamp
Marjan Gerritse

*edaktie-adres*
apenburgerplein 5
011 VA Amsterdam
020 624 83 12
f 020 421 38 85
e kopa@xs4all.nl

*Kopij*
Zo mogelijk op disquette
inleveren bij één van
de redaktieleden of in
de kopij-doos in de Zendo.
Het kan ook worden
gestuurd naar het redaktie-
of e-mail adres



Voorkant omslag:
Bridget Riley, Ground study for 28th August '98,
gouache op papier 104,4 x 72,2cm.

*'If this thrills me, it is going to thrill others'*